SE COCINA

GUINEA

Recetario gastronómico *Se cocina Guinea*
Edición revisada: Asociación de Gestores del Patrimonio Cultural (AGEPAC)
Fotos: Gloyer Matala Evita
Maquetación: Asociación de Apoyo a la Mujer Africana (ASAMA)
Impresión: marzo de 2018, Bata, Guinea Ecuatorial
Editado: Centro Cultural de España en Bata, Agencia Española de Cooperación Internacional para el Desarrollo (AECID)

Esta publicación se ha realizado en colaboración con la Asociación de Gestores del Patrimonio Cultural (AGEPAC) asentados en Bata. Desde 2017 un grupo de investigadores trabajan por la recopilación y difusión del rico patrimonio ecuatoguineano.

En esta edición, han puesto en contexto la interesante gastronomía de cada etnia que conforma Guinea Ecuatorial. Ponen al lector en contexto de cada pueblo, nos narran los recursos que cada uno de ellos lleva utilizando desde tiempos inmemoriables, nos cuentan qué modos de conservación siguen llevando a cabo, y en algunos casos, nos informan del léxico que se utiliza en la gastronomía ecuatoguineana.

Así mismo, este recetario es un homenaje a todas las mujeres que, desde que tenemos memoria, dedican su tiempo a las labores domésticas.

Un agradecimiento a sus esfuerzos por prepararnos los mejores platos y un alegato porque este trabajo deje de ser invisible y poco reconocido. A todas ellas, muchas gracias.

ANNOBÓN



Mamá Dakal

Marina Estrada Palas

El pueblo annobonés

El modo originario de vida del hombre annobonés está dentro de los términos africanos, entendiendo con ello la acción histórica negro-africana de valores civilizatorios propios y procesos sociales diferenciados que incluye, en la totalidad, formas diversificadas de ceremonias, ritos y mitos que permean fuertemente sus actitudes frente a la vida.

El annobonés es el autóctono de la isla de Annobón de casi 17 Km2, situada en el hemisferio sur, entre 1º 24' y 1º 28' de latitud sur y entre 5º 36' y 5º 38' de longitud este; distante de la costa de Cabo López (Gabón) a unos 335 Km y de Malabo a unos 670 Km. Su población se estima en 5.232 personas (2015) que manejan como lengua materna el criollo portugués o *fá d'Ambo*.

La isla fue descubierta por los portugueses Santarém y Escobar el 21 de septiembre de 1471 y el primer desembarco en ella se realizó el 1 de enero de 1472 y estaba completamente despoblada; se tuvo que empezar su poblamiento hasta mediados del siglo XVI con una población de esclavos africanos llevados desde Santo Tomé, momentos en los que se inicia la construcción social de valores e identidad annoboneses con costumbres y creencias originales. Sin embargo, al ser un grupo de africanos de procedencia variada, se perdieron los rasgos culturales de esos pueblos creando un núcleo común y de estructura de poder propios y una comunidad cuyo valor supremo se encuentra en la lengua y costumbres.

Recursos culinarios

El principal recurso culinario de los annoboneses es la yuca y la pesca. La yuca es una raíz tuberosa o tubérculo radical, un tipo de órgano subterráneo de acumulación de nutrientes tal como los rizomas, cormos, bulbos y tubérculos. Durante la estación de crecimiento, estas raíces se especializan en la reserva de nutrientes que la planta produce en las hojas. Los ejemplos típicos de plantas con raíces tuberosas son la mandioca o yuca (*manihot esculenta*) y dahlia.

La etnia annobonesa tiene diferentes recursos en la agricultura tales como la palmera, el banano, el plátano, el cacahuete, el maíz, la malanga, el ñame, la batata, la piña, la caña de azúcar y otros. En la pesca se utiliza la pesca submarina, caña de pesca y la pesca con la red, en agua dulce se pescaban con la nasa y la caña en los ríos y lagos, con estos tipos de pesca se capturaba diferentes especies de peces como: tiburones, ballenas, corvinas y otros. En la ganadería tenían varios tipos de ganados como: el ganado porcino y las aves. Recolectaban diferentes frutas y frutos como: atangas, mangos, naranjas, cocos y fruto pan.

Modos de conservación

En la etnia annobonesa se practica principalmente dos tipos de conservación de productos: la conservación ahumada y la secada.

Los annoboneses disponen de diferentes platos típicos en su gastronomía como la sopa de palma, fludum, salsa de tomate, pishoj de coco, belefus, entre otros.

Fludum

PREPARACIÓN

Ingredientes

- **Tubérculo**
- **Coco**
- **Sal**

(Para 5 personas)

Rallamos el tubérculo y luego lo exprimimos con un saco para sacar el líquido de él.

Dejamos el líquido exprimido en la palangana para que el almidón se quede abajo y el agua arriba.

Cortamos el coco, se quita la cáscara y comenzamos a rallarlo. El agua cae en otra palangana.

Mezclamos la yema de coco con el almidón y con el tubérculo rallado para formar una pasta.

En una olla en el fuego, metemos una hoja de banana y añadimos la pasta.

Lo dejamos en torno a 20-30 minutos en el fuego y lo retiramos.

Pishoj de coco
(Pishoj de jojoch)

PREPARACIÓN

Ingredientes

- **Malanga**
- **Banana**
- **Coco**
- **Sal**

(Para 5 personas)

Pelamos la malanga. Lo mezclamos con la banana (tiene que estar madura) en una olla y lo ponemos a cocer 5 o 6 minutos para que la banana se ponga blanda.

Mientras cuece, quitamos la cáscara y comenzamos a rallar el coco.

Sacamos la olla del fuego. Mezclamos la malanga y la banana cocida y las empezamos a machacar

Añadimos la yema de coco y seguimos mezclando todo con una cuchara.

Continuamos mezclando hasta que todo quede bien ligado.

BISSIO



Mamá Lucía
Lucía Nangsuocu Ndjamba

El pueblo bissio

La palabra bissio se compone del prefijo “bi”, que representa el artículo determinado plural “los” y, el término “ssio” que designa “colmillo”. Parecería que *bissio* significa “los colmillos”.

Los etnólogos datan la llegada de los grupos bissio bia nguabur y bissio a Guinea Ecuatorial a mediados del siglo XIX, procedentes de Camerún, donde se establecieron en las zonas entre los ndowé y fang, con penetración a Niefang y Micomeseng. En su paso desde río Campo, se asentaron en los poblados que a continuación se citan: Debigundi, Bibatie, Bimpang, Boyel, Donde, Beningo, Bombonguwe, Beendye, Mbonda, Savuma, Dimalu, Dyambanguila, Utonde Bibolbibot, Benguele, Sabama, Mabemang, Sambile, Sanfule, Ngolo, Mabemang, Dyiba, Lea, Komandakina, Ongwana, Punta Ngaba, Ndube, Manguma, Tubana, Meduma, Matondo, Ngachhe, Membala, Kidanongo, Dyagoebuma, Mbini, Bibak, Sipolo, Kumamangi, Sambimba, Handye, Kombue, Ibuma, Adye, Etembue, Dyanabote, Bimbile, Bimbon, Machinda, Yengue y Mangale.

Recursos culinarios

Los principales recursos que dispone el pueblo bissio proceden de la agricultura, la caza, la pesca y la recolecta. Producen principalmente la yuca o *guan*, en sus modalidades de tubérculo cocido o *bikier bengilen*, yuca envuelta o *bojangi*, yuca troceada y ligeramente fermentada o *namatia*. Además de este producto de base, la malanga o *macab*, variedad de ñame o *bingung mancuac*, *mpang*, y el plátano entran en la gastronomía típica bissio.

Recolectan productos del bosque, de los ríos y del mar, resaltando el chocolate, la castaña y otras frutas desprendidas de los árboles silvestres; raíces, animales, caracoles, cangrejos, etc. Su ganadería es de poco alcance y produce patos, cerdos, cabras y gallinas. Practican la pesca, principalmente de aguas dulces, donde las mujeres practican la presa en los ríos o *luec*.

La gastronomía bissio se fundamenta en los caldos acom-

pañados con pescado o carne, los envueltos de carne o pescado guisados con chocolate o *nduaj*, calabaza o *nguan*; las salsas de chocolate o *nsup nduaj*, de palmiste o *nsup malien*, de calabaza o *nguan*, la salsa de *pande*, etc.

Modos de conservación

Existen prácticas de conservación de alimentos similares a las de otras etnias. La yuca, las frutas, los pescados, la carne, los moluscos y los cangrejos son los principales productos conservables.

El dispositivo de conservación del secado y el ahumado es una bandeja de bambú expuesta al sol o al fuego, a unos 120 cm del horno de leña, cuya llama alcanzaba los 50 a 70 cm de altura. Actualmente, se usa la bandeja de tela metálica sobre el carbón de leña entre 20-30 cm de altura, en forma de barbacoa.

Los bissios siguen guisando sus espléndidos platos típicos con los recursos tradicionales de los que disponen. Veamos la descripción de *nsup malien* con pescado ahumado y el *dumbo ká na bofu nah ntduag*.

Nsup Malien
con pescado ahumado

PREPARACIÓN

Cocemos el palmiste hasta que esté blando.

Se cuela y se pasa al mortero para machacar.

Una vez machacado, lo exprimimos para sacar el jugo y le echamos un poco de agua.

Se cuela y se pasa a una olla. Se pone a fuego junto con una cebolla, cortada en rodajas finas, el picante y el pescado ahumado.

Esperamos hasta que la salsa esté espesa y retiramos.

Ingredientes

- **2kg de palmiste**
- **2kg de pescado ahumado**
- **2kg de *mipilong* (caracoles de río)**
- **Picante**
- **1 cebolla**

(Para 5 personas)

Envuelto de pescado con chocolate (Dumbo ká na bofu nah ntduag)

Ingredientes

- 2kg de pescado fresco
- 1kg de chocolate (*ntduag*)
- 2 limones
- Picante
- Hojas de plátano
- Sal

(Para 5 personas)

PREPARACIÓN

Ponemos las hojas al calor del fuego para que se ablanden.

Limpiamos el pescado y le quitamos las espinas. Lo troceamos y lo colocamos sobre las hojas de plátano.

Tostamos el *ntduag* y cuando se enfríe, lo molemos hasta que se haga pasta.

Sobre el pescado, ponemos limón, el picante y el *ntduag* y lo envolvemos con las hojas de plátano.

Lo colocamos al fuego de leña durante dos horas o en la olla durante una hora.

BUBI



Mamá Bebi

María Teresa Valcarcel Momo

El pueblo bubi

Los propios bubis se autodenominan *bötyö* que significa persona y entre sí se apelan *böbe* que también significa persona. Los primeros marinos ingleses que entraron en contactos con ellos creyeron que ese término era el apelativo del grupo y lo llamaron bubi; según la pronunciación inglesa, sustituyeron el fonema /o/ por /u/ y la /e/ por /i/.

Los bubis son la población autóctona de la isla de Bioko, cuya presencia en ella supera los dos mil quinientos años. Narran que han permanecido siempre en la isla (versión del ṇorte) o han venido en cayucos desde el este o el sudeste del continente (versión del sur). De unos 2.000 Km2, Bioko se encuentra en el epicentro de la selva húmeda africana de mayores precipitaciones del mundo; mayor elevación del país. Pertenece al archipiélago volcánico del Golfo de Guinea y se localiza a 3º 41' y a 3º 12' latitud norte y 8º 25' y a 8º 57' longitud este. La provincia capital es Bioko Norte de 776 km2, y la otra es Bioko Sur de 1.241 km2.

De origen volcánico, la isla de Bioko es montañosa y muy boscosa, con una costa escarpada y rocosa. Su altura máxima es el pico de Santa Isabel (3.008 m). La isla cuenta con fértiles suelos volcánicos, diversos ríos y lagos, que se encuentran en las montañas, todos ellos bañados por fuertes precipitaciones. Son importantes los recursos vegetales y animales que habitan la isla de Bioko, debido a una gran masa de pluviselva e intensa hidrología que facilitan la aparición de plantas epífitas, helechos, orquídeas y varias especies de begonia.

Recursos culinarios y modos de conservación

El fuego, el agua, el aire y la tierra representan elementos básicos de la espiritualidad y, a través de los espíritus del clan —*baribo* — y por la fuerza ritual del espíritu *koba*, el bubi conoce la agricultura, la caza, la pesca y trepar la palmera. Actividades que ofrecen alimentos de la recolecta *opa'ta* tales como setas, frutas, raíces, larvas de escarabajos, miel, cortezas, moluscos, cangrejos, etc.

La agricultura tradicional, cuya práctica fue labrar la tierra con herramientas de piedra y palos, produce el ñame, la malanga bubi y hortalizas como *solanum gilo raddi* (planta: *bunja'e*, fruto: *lonja'e*), *solanum indicum*, var. *distichum* (planta: *budziri* o *bopopo*), *solanum macrocarpum* l. (planta: *bodzi,a*, hoja: *lodzia*), *gynura cernua* (*silepa* u *okadi*), *emilia sagittata* (*mmudzu*) y, *amarandanthus* (*ko'xa Mu o lonko'xa*). En la agricultura moderna incluye variedades importadas como malanga cubana *sisoso*, caña de azúcar *bo'o o mo'o*, la yuca *kassava*, la banana, el plátano *boköbe*, la musa paradisiaca *inạna*, el maíz *nkorno*, la palmera, el aguacate, el naranjo *elem*, el cacao *koko*, etc.

En su consecuencia, los bubis utilizan una gran variedad de plantas en su alimentación. La verdolaga *bokaó* es una planta de la familia *portulacaceae* y se utilizan las hojas; la berenjena *riepepé* es una planta de la familia *solanaceae* y se utilizan las hojas y las frutas; el plátano macho *ekobe* es una planta de la familia *musaceae* y se utilizan las frutas; la malanga es una planta de la familia *araceae* (malanga bubi) o *bijeem*, (malanga cubana) o *ekokó*, se utilizan las raíces y las hojas; el ñame es una planta de la familia *diocoraceae*, se utilizan las hojas y la raíz; la yuca *kassava* de la familia *euphorbiaceae*, se utilizan las raíces; el picante del país *tokolo* de la familia *solanaceae*, se utilizan las frutas; el *matoha*, una especie de tubérculo aéreo.

La actividad pesquera produce águilas, rayas, sardinas, agujas, peces voladores, colorados, barracudas, palometas, jureles, dorados, peces loro, besugos, atún, lenguados, peces espada, así como una reducida pesca de barnos, clarias y gobios en aguas dulces. La caza tradicional se practicaba con trampas y flechas para la captura de sus abundantes anfibios, reptiles, aves y mamíferos.

Los hábitos alimenticios tradicionales reflejan un interés por evitar la grasa de origen animal, tanto la que aportan los alimentos como la añadida durante el tratamiento culinario. El modo tradicional de conservación de los alimentos de fácil descomposición es el ahumado y el secado.

Los métodos tradicionales culinarios del pueblo bubi se caracterizan por la cocción en agua y la fritura en aceite de palma. El plátano, el ñame, la malanga y otros tubérculos se cuecen al agua, se asan al carbón y se fríen al aceite de palma; pueden ser machacados, produciéndose cambios estructurales y químicos que, entre otras circunstancias, mejoran el gusto. También se consumen las hojas tiernas de varias plantas cocidas con aceite de palma y agua, presentándose sabores y prestigios según clases.

Por el traslado de residencia de núcleos rurales a urbanos, se han originado cambios alimentarios pasando del consumo de una dieta tradicional, con un contenido básico de granos, frutas y hortalizas y bajo en grasas, al consumo de gran cantidad de alimentos manufacturados.

El bubi ya consume la yuca cocida en harina seca o pasta fermentada para eliminar el cianhídrico. El *fufu* de yuca se prepara en bolitas que se introducen en la salsa y se tragan sin masticar, al ser un producto extremadamente gelatinoso.

Además de utilizar el fruto del *okro* como hortaliza cocida, más raramente se utilizan también las hojas verdes desecadas y, por ser mucilaginoso, produce desagrado en algunos casos. También, para la preparación de sopas y guisos, se utilizan las semillas de dika y las de calabaza *egüsi* con el fin de dar cuerpo (espesantes) y sabor (saborizantes). Las hojas jóvenes del *bitalif* se toman en forma de verdura cocida. Son muy amargas por lo que se hierven varias veces.

Con las semillas tostadas del árbol del chocolate (*modika*), autóctono del África tropical, el bubi elabora platos de salsa que comen mezclada con pescado, carne o verdura.

El escenario de la gastronomía tradicional bubi ha experimentado un peculiar retroceso debido a cambios en modos de vida gastronómica y la creciente proyección internacional de propagandas de bienes importados a través de cadenas modernas de mercados y la televisión.

Los platos bubis presentados en este recetario son típicamente de su etnia y son el *bökaó* y el *bösio*.

La palabra *bökaó* es del plato típico bubi, procede de la planta verdolaga de familia *portulacaceae*. Es un plato caliente, ligero y muy consumido por aportar energías. Su consumo no deviene en rito alguno. Las hojas de *bökaó* se recolectaban entre las malezas salvajes, hoy pueden cultivarse en huertas.

La palabra *böosiò* se compone del prefijo "*bö*" que pertenece a la clase 2/4 de la gramática bubi y significa "lo relativo a" o "lugar de"; y el sufijo "oso" del verbo osa que significa "unir". Se trata de un ágape ritual del nacimiento que se articula en tres tiempos: referido a su concepcion *rébe* con el ritual *böosiò* que, al acercarse el parto, la madre acude al médium. En esta ocasión, el oráculo recomienda ofrecer un "ágape ritual" *böosio* en honor al espíritu mediador *m̩möoró* como protector de la vida del individuo que va a nacer. La comida puede ser a base de carne de antílope o sardinas frescas, acompañado de ñame, malanga bubi *bihem* o plátanos *bekobe*.

Veamos a continuación la descripción de los mismos.

Bocio

Ingredientes

- 1 antílope troceado
- 1 kg de berenjenas pequeñas
- Aceite de palma
- Picante
- Sal

(Para 5 personas)

PREPARACIÓN

Limpiamos la carne y la cortamos en rodajas gruesas.

La dejamos en el fuego en una olla para que se ablande.

Mientras está hirviendo la carne, cortamos las berenjenas en 4 rodajas.

Cuando esté blanda la carne, añadimos el aceite de palma y las berenjenas.

Lo dejamos unos 20 minutos a fuego lento. Retiramos del fuego y lo servimos.

Bocao

PREPARACIÓN

Limpiamos el pescado y le quitamos las espinas.

Lavamos las hojas de plátano. Posteriormente, cortamos las verduras y las ponemos en el fuego.

Las dejamos unos 20 minutos.

Por último, añadimos a la olla las hojas el aceite de palma y el pescado.

Se deja en el fuego 5 o 10 minutos.

Ingredientes

- A elegir: hojas de malanga, hoja de sisa o tolepá
- Pescado fresco o sardina
- Aceite de palma
- Picante
- Sal

(Para 5 personas)

FANG



Mamá Luisa
María Luisa Nzang Ncogo

El pueblo fang

La etnia fang constituye el grupo étnico mayoritario de Guinea Ecuatorial, localizado originariamente en el interior de la Región Continental. También se encuentra en Gabón, Congo y Camerún y se compone de varios subgrupos, entre ellos, el Ntum y el Ocac.
La parte continental consta de un territorio continental de 26 017 km², que limita al norte con Camerún, al este y sur con Gabón y al oeste con el océano Atlántico. En la zona costera, se encuentran los asentamientos de los grupos bissió y ndowé.
La parte continental tiene una población de más de 1.159.468 habitantes aproximadamente según el censo de 2013. Tiene las siguientes coordenadas 10 30, N 100 30, E. Y su capital administrativa se encuentra en Bata.
La región continental está subdividida en 4 provincias ecuatoguineanas: Centro Sur, Kié-Ntem, Litoral y Wele-Nzas.
La ciudad más grande es Bata, pero existen otras localidades de importancia como: Evinayong, Ebebiyín, Cogo, Acurenam, Mongomo, Micomeseng, Niefang, Añisok, Mbini, entre otras.

Recursos culinarios

La recoleta de la palmera, frutas, setas, raíces y verduras fue la principal actividad a la que el pueblo fang recurría para obtener alimentos, a la que completa con la agricultura itinerante que produce una diversidad de especies con sus diferentes modos de consumo y producción. Los más indicados son la yuca, el cacahuete, la caña de azúcar, el plátano, el ñame y el maíz. Este último produce los siguientes tipos de platos: *nkpwo-fon* o maíz tostado; *esuc-fon* o sopa de maíz; *nkpwet-e-fon* o puré de maíz; *bomo-a-fon* o pasta de maíz cocido a vapor; *ebafono-a-fon* o pasta de maíz y cacahuete que también tiene la variante *sa-e-efon*.

El principal recurso culinario del fang es el cacahuete. Se trata de una especie de cultivo que por primera vez se cultivó en la zona andina costeña (Perú).

Maní es una palabra de origen taíno y es el nombre que predomina en algunos países de habla hispana para la denominación tanto de la planta como de su fruto y su semilla. La denominación maní también puede provenir del idioma guaraní en el que se denomina manduví.
El término cacahuate es un nahuatlismo proveniente de *cacáhuatl* (cacao). En náhuatl se denomina *tlālcacahuatl*, que significa "cacao de la tierra"; compuesto por *tlalli* –tierra, suelo– y *cacahuatl* –granos de cacao– porque la vaina de sus semillas está sobre tierra.

Llega a Guinea Ecuatorial a través de los colonos españoles a la isla de Bioko y se extiende por la parte continental. Se usa bastante para el consumo de la familia y se llama *owono*.
Con el cacahuete, el fang guisa una decena de platos desde *nfiang-owono* o sopa de cacahuete muy aguada; *ebas-owono* o pasta de cacahuete tostada o no; *añoro-owono* o sopa de cacahuete más espeso; *ncort owono* o pasta de cacahuete envuelto en hojas; hasta *abuma-owono* o pasta de cacahuete de modalidad más seca, cocida en hojas. El *mendjaha* u hoja de yuca es muy consumida entre los fang y, mezclada con cacahuete resulta en un nuevo plato llamado *osuru-a-mendjaha*.

La yuca es el principal acompañante de las salsas y sopas antes señaladas. Su modo de preparación produce ocho tipos de acompañantes. El *mbong-mbong* es la yuca fermentada envuelta en hojas y cocida al vapor. El plátano, la malanga, la banana y otros tubérculos también son acompañantes preferentes.

El *cub* o la gallina, el *caban/ekela-caban/ntoma* o cabra/oveja son los principales animales de la ganadería. La caza fang se practica mediante la modalidad de trampa *ebeiñ*, *oplam*, etc. La pesca principal es *aloc* o presas, *ngag* o anzuelo fang, *etetama* o especie de red nasa, etc.

La etnia fang dispone de diferentes recursos, en la agricultura se tiene calabaza, yuca, maíz, hortalizas, malanga, piña, caña de azúcar, banana, plátano, y muchos tipos de verduras tradicionales.
En la ganadería hay diferentes tipos de ganado como: el ganado ovino y caprino, este tipo de ganado se dedica a la cría de cabras y ovejas. También se registra el ganado porcino y aves.

El hombre fang hace pesca en los ríos y lagos de agua dulce, aunque una parte minoritaria de la zona costera del litoral lo hace en el estuario de Muni y en el mar. El fang tiene dos tipos de pesca: la nasa y la caña de pesca, con la nasa se capturan cangrejos, langostinos y barbos, con la caña se pescan barbos y otros tipos de peces.

El fang practica dos tipos de caza: la trampa y la lanza; a través de estas prácticas se pueden capturar animales de diferentes tipos como: antílope, pangolín, puercoespín y otros.

El hombre fang por naturaleza es recolector de diferentes especies de frutas y frutos, en la recolecta tenemos chocolate, aguacate, mango, atanga y otros.

Modos de conservación

La conservación depende del tipo de producto. En el caso del pescado ahumado, *ncot cuas* se aplica un sistema de conservación muy antiguo, en este sistema se ponen los peces encima de una estela que se construía con el bambú, se colgaba arriba en una altura de 150cm y se ponía fuego por debajo, se llama en fang *akang*, pero tiene que ser un fuego reducido para evitar que se queme, así se conserva este alimento. Lo mismo se hacía con la carne ahumada, *ncot chid*.

El cacahuete se tiene que moler para obtener la pasta de cacahuete, bibas bi owono o conservar los granos *miso mi owono*, lo mismo se hace con el chocolate *ekima dok* y la calabaza, *bibas biguan*, se conserva la pasta y dura mucho tiempo.

El léxico puede diferir en función del subgrupo que usa el idioma fang. En el caso del envuelto de cacahuete, los denominados fang ntumu lo llaman *akuemí* que significa envuelto de cacahuete y los fang ocac dicen *nnam owono* que tiene la misma significación. En el caso de sopa de cacahuete los ntumu llaman *sup owono* mientras que los fang ocac dicen *nfiang owono* que significa igualmente sopa de cacahuete. En el caso de la yuca, los ntumu lo denominan

mbong mientras que los ocac dicen *mbó*.

Para el hombre fang el cacahuete es un alimento básico en su dieta y lo incluye en la preparación de una amplia variedad culinaria como: envuelto de calabaza, sopa de calabaza, sopa de chocolate, salsa de verduras, sopa de cacahuete, bambucha, sopa de palma y envuelto de cacahuete.

Envuelto de cacahuete
(Nkona owono)

PREPARACIÓN

Tostamos los granos de cacahuetes y, mientras se enfría, ponemos el pescado ahumado en una olla con agua. Se deja en el fuego hasta que hierva.

Molemos el cacahuete para tener la pasta. Sacamos el pescado de la olla y con el mismo fuego, se calientan las hojas de plátano.

Limpiamos las hojas con un trapo. Se colocan las hojas, una encima de otra, en un recipiente.

Colocamos el cacahuete, se va añadiendo agua y vamos mezclando hasta conseguir una pasta.

Añadimos el pescado poco a poco junto con la sal y lo vamos mezclando. Se pica el ajo y la cebolla y se añade.

Cuando todo está preparado, se envuelve y se ata. Se introduce en la olla y lo dejamos en el fuego 1 hora.

Ingredientes

- 2 kg de granos de cacahuete
- 1 kg de pescado ahumado
- Caldo de langosta
- Picante
- Cebolla
- Ajo y sal
- 6 hojas de plátano

(Para 5 personas)

Sopa de cacahuete
(Bibas bi owon)

Ingredientes

- **1kg de cacahuete**
- **Carne fresca**
- **Caldo de carne**
- **Sal**
- **Cebolla**
- **Ajo**
- **Tomate natural**
- **Picante**

(Para 5 personas)

PREPARACIÓN

Tostamos los granos de cacahuete y los molemos para tener la pasta lista.

Cortamos la carne y la ponemos en una olla al fuego hasta que se ponga blanda. Posteriormente, añadimos los demás ingredientes triturados.

La pasta de cacahuete la ponemos en un plato y vamos añadiendo el agua caliente de la olla mientras removemos la pasta hasta conseguir la textura preferida (más espesa o diluida).

Lo añadimos a la olla con la carne y esperamos 20-30 minutos. Listo para servir.

NDOWÉ



Mamá Neita

Guillermina Upule Ose

El pueblo ndowé

La gran leyenda genealógica indica que los ndowé proceden del matrimonio (*iba*) entre un hombre llamado Mbimba y su esposa Modungu. Ligado al tronco bantú-congolés, el ndowé se sitúa a lo largo de todo el litoral continental e islas del estuario del Muni en un territorio de poco más de 8.480 Km2.

La palabra ndowé se compone de un prefijo “ndo” y el pronombre personal /i'we/; en la pronunciación se pierde la /i/ quedando ndowé que significa literalmente cogidos nosotros o, según el sentido puro, nosotros cogidos o solidaridad.

Las divisiones genealógicas de la etnia ndowé son: ndowé a Mbimba, del que pertenece los siguientes subgrupos: Ndama, Bole, Mapanga, Mooma, Moganda, Bobenda, Asonga Yandye, Kombe, Benga, Bapuku y Banoko; o ndowé a Modungu, del que pertenecen los siguientes subgrupos: One, Bueko, Iasa, Vendo, Bodele, Avandye y Batanga. Esta división difiere de la clasificación lingüística en Bomba y Bongwe.

Recursos culinarios

Todos los grupos del pueblo ndowé cultivan y producen alimentos y víveres; practican el mismo procedimiento de caza y pesca, con ligeras variaciones según el lugar de asentamiento. La agricultura la practican generalmente las mujeres, entre los principales productos agrícolas se destaca la yuca o *uwondo/muanda,* la malanga ndowe o *mavika*, la malanga o *bepopoñi/mepondo*, el ñame o *massolo/besapo*, el plátano o *iko*, la calabaza o *ngondo*, el boniato o *mbongo*, el coco o *indyma*, los frutales como naranjas, limón, etc. Producen recursos de la recolecta tales como el chocolate o *ndonda* o la castaña o *kuda*, y, además de una gran cantidad de verduras, recolectan animales como tortuga de bosque o *kudu*, la tortuga laúd *ndiva*, el pangolín o *vijaja*, los caracoles de bosque o *metoba*, los cangrejos o *mombo*, las raíces y tubérculos o *mbongo* y las setas o *ngovio* entre otros.

La palmera es una de las especies más consumidas entre los ndowé, produce aceite de palma o *mavule ma mbia*, salsas de palmiste o *pambota/mossuku* y en la cosmética produce aceite negro o *mañanga*, de ella se extrae el vino de palmera o *ihyogo*. El coco o *indima* se introdujo posteriormente para la exportación, localmente de él se extrae el aceite de coco o *mavule ma indima*.

Prácticamente todos los ndowé son marinos y pescadores debido a la situación geográfica de sus pueblos en el mar; pescan peces, mariscos, cangrejos y moluscos. La pesca en agua dulce se practica en escalas bajas y también se recolectan moluscos y cangrejos de ríos y lagos.

Practican la ganadería de baja intensidad, principalmente la cabra, el cerdo, la gallina y el pato. La caza tiene procedimientos según zonas; puede ser por medio de trampas, caza con lanzas y flechas o caza acompañada de perros. Generalmente capturan aves y animales salvajes.

Modos de conservación

El modo de conservación es el secado y el ahumado. El picante, la yuca, el okro, el maíz, la calabaza, las setas, los pescados, las carnes, los mariscos, los moluscos son los principales productos conservables, cuya duración puede superar los seis meses a condición que estén en un lugar seco.

En la actualidad, tanto hombres como mujeres de la etnia ndowé siguen preparando sus platos típicos con los recursos tradicionales de los que disponen, entre los que se destacan la sopa de *betatamu*, envuelto de calabaza, la sopa o *pepesup mokua*, la salsa de chocolate en sus tres variantes: *telele/m'bole*, *tumba a djaka* y *modica*. También guisan a carbón usando hojas de plátano *djomba*.

A continuación, exponemos dos de los platos ndowé que se describen en el recetario.

Envuelto de calabaza
(Djomba dya ngondo)

Ingredientes

- A elegir: pescado ahumado, pescado salado o langosta
- Calabaza molida
- Sal
- Pimienta

(Para 5 personas)

PREPARACIÓN

Cortamos hojas de plátano y las pasamos por el fuego para que se pongan blandas.

Limpiamos bien las hojas y el pescado. Lo troceamos en una palangana.
Metemos todos los ingredientes en una olla y removemos con una cuchara. Lo dejamos en el fuego hasta que todo esté blando.

Una vez listo, lo colocamos en las hojas de plátanos. Con una cuerda se envuelve y se ata.

En una olla grande, con una hoja abajo para que no se queme, se mete todo el envuelto.

Se tapa con otras hojas y se deja en el fuego 2-3 horas (según tamaño de la calabaza).

Se saca y se abre el envuelto.

Sopa de Betatamu

PREPARACIÓN

En una sartén con un poco de aceite, introducimos el chocolate. Lo freímos un rato y luego molemos la modica.

Limpiamos el pescado en una cacerola y lo troceamos

Ponemos el tomate troceado en una olla e introducimos el pescado. Lo dejamos 15min en el fuego.

Se mete el betatamu en la olla. Cuando quede poca agua en la olla, se añade la modica.

Se da vueltas con la cuchara y se tapa la olla. 4min aproximadamente

Probamos la modica para comprobar si está a nuestro gusto. Lo sacamos todo de la olla y listo para servir.

Ingredientes

- Chocolate (modica o *telele*)
- Pescado ahumado, seco y langosta fresca (opcional)
- 200g de tomate
- Betatamu
- Sal
- Picante

(Para 5 personas)

AGRADECIMIENTOS

A todas las mamás que han accedido a colaborar con nosotros, por su paciencia para explicarnos las recetas y echarse fotos.

Sin ellas no hubiera sido posible



Centro Cultural de España en Bata

WEB: www.ccebata.es

TWITTER: @CCEBata

FACEBOOK: Centro Cultural Bata

INSTAGRAM: CCEBata

EMBAJADA DE ESPAÑA EN GUINEA ECUATORIAL

aecid

Cooperación Española CULTURA